



# 走ろう会

令和6年  
2024年  
7・8月

編集 & 発行所 広島壮年走ろう会事務局 〒735-0004 広島県安芸郡府中町山田1丁目1-31  
TEL: 090-5268-6322 令和6(2024)年7月1日号 No.598  
郵便振替口座番号 01350-5-3142 加入者名 広島壮年走ろう会 編集人: 川本忠司  
E-mail: kawamoto@hicat.ne.jp URL: https://hsrc.main.jp 検 索: 広島壮年



## 「フレイル」克服でZKM会員に感謝

No.660 山本 忠義

令和6(2024)年3月3日、第18回錦帯橋ロードレース大会に参加しました。4年ぶりの参加で寒さと緊張のなか5<sub>キロ</sub>を36分25秒で無事完走しました。

その後、大会本部から84才の私が本日の大会参加者約2千名の中で最高齢と知らされ、菊川大会会長から「最高齢者ランナー」の表彰を受けました。

この日から遡ること、令和元(2019)年2月に妻が「脳梗塞」を患い6か月の入院後自宅治療に移し、この日から介護が始まりました。

しかし、昼夜の看護と日常生活の両立の毎日で老々介護の現実は厳しいものでした。

私自身、介護開始以降、体重8kgの減少、腰痛の治療、ヘルニアの手術等が発症し、まさに「フレイル」状況寸前にありました。

そんな中でZKM広島支部会員の皆様から例会の



参加や大会の案内、介護の激励などをいただき、このことが私には大きな心と元気の糧になりました。

ZKM組織の目的に「高齢化社会の健康寿命の改善」とあります。会員皆様からの多大なご心配や期待に奮起して、その後例会に参加しています。

また少ない時間の中で1時間単位の内、ランニング、ウォーキング、ストレッチを実施しています。その結果として、冒頭に大会のご報告をさせていただきました。会員の皆様に感謝しつつ、これからも介護とフレイル予防に挑戦です。

## 大会報告

### ◎瀬戸内アイランドトレイル in 呉とびしま 2024

2024年4月14日(日)、運動大嫌いな孫が「ピリでもいいから一人で走りたい」と健気なことを言うので一緒に申し込みをした。

当日、孫は体調が悪くなり淋しく参加。10<sub>キロ</sub>のショートコースですが、標高2<sub>キロ</sub>で450<sub>メートル</sub>の激坂あり。ハアハア、ゼイゼイ状態で登る。



その後は、激坂下りのスリル満点。頭蓋骨骨折後は下りは引いてしまいが、それでも楽しい。

景色も抜群!途中で??農家のおじさんに甘夏をふるまわれたり、ランナーの方と写真を取り合い楽しめた。

おまけに、60歳以上の年代別で1位!いつも関係者の方、同じランナーの方、今回は前日から連れて行ってくれた長男と付き合ってくれた5歳の孫娘にも感謝。前日は素敵な民宿と景色でゆったりできた。

(No.56 沼田郁子)

### ◎瀬戸内アイランドトレイル in 呉とびしま 2024

センが自分で走りたいが(親子競技は出ないので応援団でした)。

彼女は自分の年齢グループ(2人中)で勝った。レースの後、ロクはカートホイールをするのをもっと楽しんだ。

(No.797 Ridgwell Lee)



## ◎ 2024 あおもり桜マラソン

令和6（2024）年  
4月21日（日）、今  
日も楽しめた。

トレイルラン後、  
いつもは2～3日で  
回復する筋肉痛が1  
週間経過しても芯の  
痛みが残ってる。諦  
めて言い訳ばかり考  
えたスタートだった  
が、タイムはほぼ同じでいつも通り走れた（4時  
間24分44秒、年代別1位）。

今回はストレッチタイム4回ですみ。コーヒ  
ータイムはホットとアイスで2回。フォトタイム4  
回。トイレタイムなし。コース後半は景色が良かった。

スタートは満開の桜の元から！真っ青な陸奥  
湾！金メッキという青森ベイブリッジ！雄大な磐  
梯山の雪山連峯！東北の笛太鼓の応援！

恥ずかしい場面は、  
前日、駅の改札口を出  
たら気分の悪そうなお  
ばさまが！大変！職業  
病です。駆け寄って「大  
丈夫ですか」と声をかけ  
ると人形でした！

（No. 56 沼田郁子）



## ◎ 2024 えびす・だいく 100 キロマラソン

令和6（2024）年5月26日（日）、リレーの部  
に参加、「楽しくて、苦しく、苦しくて、苦しい」  
を体験した。

どうあがいても自分の走りしかできないとわ  
かってはいるが、初めてのリレーで緊張！美保関  
から出雲大社までの100㌔までをグループ5人で  
繋ぐ。

前の人から笑顔で襷をもらうが、こわばりなが  
ら担当の11㌔をスタート。登り坂、どんどん抜  
かれる。自分のレースなら言い訳を呟く。『若さ  
が違うから当然よね』『男性に抜かれるの仕方な  
いよね』『練習してないんだからいいかー』と歩く。

しかし、今回はそうはいかない。抜かれても、  
呼吸が苦しくても、登り坂を自分なりの全速力。  
日本海が見える最高な景色のようだけど味わえない。

登り坂、ハアあ ハアあと声が出る。声が出る  
くらい頑張ったのは初めてだ。想定内と言われる  
ハプニングはあったが、80㌔地点からの担当区  
間11㌔、比較的平坦ではあるが何しろ暑い30度  
あったとか。途中のエイドで水を被り、自分内  
での全力！72歳最後の記念すべき大会となった。

今回は、誘ってもらい、走ろう会のメンバー総  
勢20名に入れてもらった。走ろう会、5名1組  
4グループで参戦。前日、同グループの人の車  
に乗せてもらいおしゃべり三昧。美保関のホテル  
in後、美保神社に参拝した。無事、タスキが繋  
がりますよう！転倒しませんように！熱中症にな  
りませんように！多くを祈願。夜は地の物を使っ  
た豪華な食事で宴会。完走を誓って乾杯。

早朝5時30分、100㌔、1人で走る人がスタート。  
600人の奇特な方！100㌔を10回参加すると出  
雲の「神様」と呼ばれるらしい。ゼッケンの色も  
特別。リレーはチームなので楽しい、自分が走る  
時間以外は最高に楽しい。仲間の絆も生まれる。

参加の皆さんに感謝、そしてチームメンバーあ  
りがとう感謝。誘ってくれた人に感謝。大会運営  
者、多くのボランティアの方が楽しそうにされて  
いるので、参加者も気持ち良いと思う。感謝です。

（No. 56 沼田郁子）



美保神社～明神館食事～スタート地点にて集合



広島マラニックえびす班  
中元一望、大胡洋、森政克之、  
佐藤稔、間下卓雄



広島壮年走ろう会 FRC-1  
塩村年男、川本忠司、高野  
兼夫、浜本幸子、森政憲子



広島マラニックだいくこ班  
長澤和夫、森野紀徳、加藤  
隆一、新宮哲司、新宮由美



広島壮年走ろう会 FRC-1  
大賀精一、高川康昭、室畑  
博子、沼田郁子、根波貴子

## 「こころコース」例会

2024年4月28日(日)、ツツジの開花状況が  
気かりで、指折り数えていた「こころコース例  
会」の風景です。満開とはいかないまでも、皆様  
方の目の保養になったのではないのでしょうか。「エ  
ディオン」から「ホットスタッフ」へと冠を変え  
た広域公園スタジアム。スタジアム周回 800 分が  
開放されたので 6 月例会が雨天の場合、ここを周  
回して計測しても良いかと思っております。可能  
なら公園内コースも走ってみたいと思っております  
のでご理解、ご協力のほど宜しくお願い申し上  
げます。5 月は新庄橋でお会いしましょう。



## 「新庄橋コース」例会

2024年5月12日(日)、新庄橋例会風景です。警報が出ないか気が気ではなかったのですが無事に河川敷への門は開けられました。

近所のセブンイレブンに挨拶に行った際に、店長さんから「運動会が中止になっているのに、走るんですか?」と問われたので、「雨が降ろうが槍が降ろうが走ります」のガチな言葉しか思い浮かびませんでした??

カープ戦も早々と中止になる中、こんなに大勢の会員の方々が雨を楽しむかのように出走されました。

10キロ走る人などいないと高をくくっておりましたが、多くの方が天に向けて人差し指を1本あげて折り返して行かれたのには驚きました。

次回も新庄橋です。エビダイ参加者が多いので例会出席者は少ないと思われますが、美保関や出雲大社に向け声援を送りながら走りましょう。



## 「新庄橋コース」例会

2024年5月26日(日)、新庄橋例会風景です。エビダイで頑張っている会員の方を応援しつつ走らせてもらいました。当番幹事の欠席が多かったのですが、沢山のお手伝いの方々のおかげで問題なく進行できました。

次は広域公園集合にてこころコースを走ります。心の準備を宜しくお願いします。



# 「田辺良平 今月の言葉」より

## 【5月の言葉】（3月の続き）

「つもりちがい十か条の半分」

- ・厚いつもりで薄いのが人情
  - ・薄いつもりで厚いのが面の皮
  - ・強いつもりで弱いのが根性
  - ・弱いつもりで強いのが自我
  - ・多いつもりで少ないのが分別
  - ・少ないつもりで多いのが無駄
- そのつもりで、頑張りました。

## 【6月の言葉】

月日の経つのは全く早い今年も5ヶ月終わって6月になりました。梅の収穫の季節の雨で、梅の雨と書いて「つゆ」と読みます。昔の若者で遊び人が梅毒という病気にかかっていたそうです。

今月は「梅干し」の詩を紹介しましょう。

二月三月花ざかり、うぐひす鳴いた春の日のたのしい時もゆめのうち。

五月六月実がなれば、枝からふるひおとされて、きんじょの町へ持出され、何升何合はかり売。もとよりすっぱいこのからだ、しほ（塩）につかってからくなり、しそにそまって赤くなり、七月八月あつところ、三日三ばんの土用ぼし、思へばつらいことばかり、それもよのため、人のため。

しわはよってもわかい気で、小さい君らのなかま入、うんどう会にもついて行く。

ましていくさのその時は、なくてはならぬこのわたし。

田辺が小学生のころ、教科書に載っていたこの詩は暗記させられたものです。昨今の緊急避難の保存食として重宝されています。

【中国・四国エリア】 および各地大会 pick up !				※時間差で定員に達した大会もあります。					2024/07版		
開催日	大会名		開催地	主要種目					参加料	申込期間	前回評価
				5* <sub>□</sub>	10* <sub>□</sub>	ハーフ	フル	Ultra/Trail			
8月 24日	第25回ひろしまクロスカントリー大会		広島県	○	8k				4000	5/25-7/17	
9月	8日	第28回 ピクニックラン桜江	島根県		13k	20k			4000	5/20-7/19	76.3
		OSJ安達太良山トレイル	福島県					50,14	6000	5/16-8/9	68.3
	15日	第37回田沢湖マラソン	秋田県	3k	○	20k	○		10000	6/1-7/26	65.4
10月	29日	第27回村岡ダブルフルウルトラランニング	兵庫県					100,88,64,43			
	6日	第46回別海町パイロットマラソン	北海道	○			○		7500	5/24-7/31	82.6
		第22回弘前・白神アップルマラソン	青森県	3k	○	○	○		7000	6/1-7/31	70.5
		FOREST TRAIL HIRUZEN-SHINJO 2024 supported by GREENable	岡山県					67,38,16	17000	5/31-9/8	
		2024芦屋浜潮風ウルトラマラソン	兵庫県					70,50,30	6000	6/5-8/31	
		Mine秋吉台ジオパークウルトラマラソン2024	山口県					100,48	20000	5/15-7/31	
	13日	長井マラソン2024	山形県			○	○		10000	5/31-8/12	79.8
		2024東京夢舞いマラソン(第24回)	東京都				○		4500	6/5-9/9	
		第1回TOKYO千客萬来マラソン	東京都	○	○	○	○		6000	6/7-9/25	
	19日	第36回つしまタヤママラソン	山口県	○	○				6500	5/27-7/5	68.2
		第30回伊平屋ムーンライトマラソン	沖縄県			○	○		10000	6/1-7/31	
		第30回四万十川ウルトラマラソン	高知県					100,60	20000	6/3-6/30	84.1
	20日	第17回秋・石見空港マラソン全国大会	島根県		○	○			4500	6/1-7/31	75.0
		秘境奥島根やさかウルトラマラニック in 浜田 2024	島根県					100,65	18000	5/17-9/22	
		志賀高原エクストリームトレイル	長野県					55,32,8,3	12500	5/12-9/23	
	26日	第6回 御船ジュラシックトレイル	熊本県					20,3	5500	5/29-9/30	
	27日	第28回帝釈峡スコラ高原クロスカントリー	広島県					8,5,3	4900	5/10-10/7	
		2024久米島マラソン	沖縄県	○	○	○	○		5500	6/7-8/2	
		金沢マラソン2024	石川県				○		15000	5/10-6/20	87.2
11月	3日	下関海響マラソン2024	山口県				○		12000	5/17-7/12	78.6
		第34回ぐんまマラソン	群馬県		○		○		11500	4/24-8/19	74.5
		2024 UONUMA SKYRUN (魚沼スカイラン)	新潟県					20,12,2,5	8000	4/27-10/15	
		2024あいの土山マラソン	滋賀県			○	○		7000	6/15-7/31	73.0
		SEA ALPS TRAIL JOURNEY	岩手県					50	13000	6/15-9/30	
		第6回 忍者トレイルランニングレース	三重県					48,22,50	13000	5/1-9/30	69.9
		第9回富士吉田杓子山パノラマトレイルラン	山梨県					21,15,8,11	6000	4/27-10/7	84.9
	10日	第9回 日光国立公園マウンテンランニング	栃木県					56,35,15	18000	6/1-9/1	63.0
		可部連山トレイルラン in あさきた	広島県					33,16,7	8000	6/13-9/27	75.5
		第3回鷲峯山麓ハーフマラソン	鳥取県		○	○			6000	6/15-9/16	81.1
	16・17	第3回Kumagawa Revival Trail	熊本県					167,102	36000	4/22-8/31	
	23日	第32回福知山マラソン	京都府	3k	○		○		11000	6/15-9/30	74.5
		第34回大田原マラソン	栃木県		○		○		9000	5/25-7/15	85.4
		第13回富士山マラソン	山梨県		10,5	17k	○		12900	5/7-9/30	67.3
	24日	第17回 ナゴヤアドベンチャーマラソン	愛知県	2,3k	○	○	○		6800	6/7-10/27	63.2
		第44回つくばマラソン	茨城県		○		○		10000	6/23-7/29	75.2
12月	1日	第33回 赤穂義士マラソン	兵庫県	○	○	○	○		6500	5/3-11/12	61.6
		国宝松江城マラソン2024	島根県	4,5k			○		13500	5/22-9/17	73.7
	7日	第14回 伊豆太島マラソン	東京都		○	○	○		8800	6/19-11/17	64.4
		奈良マラソン2024	奈良県		○		○		13000	6/22-7/16	66.1
	8日	第36回袋井クラウンメロンマラソン in ECOPA	静岡県	3k	○		○		10000	6/12-10/14	58.6
		第38回 青島太平洋マラソン2024	宮崎県	3k	○		○		12700	6/19-7/19	75.1
	15日	みえ松阪マラソン2024	三重県	○			○		12900	6/10-7/31	80.3
	21日	四国30K	愛媛県				30		5500	6/3-11/24	61.9
2月 9日	第62回愛媛マラソン		愛媛県				○		12900	8/1-8/19	91.5

## 【例 会 記 録】

タイム・リテック基準タイム, 10<sup>+</sup> = 年齢, 5<sup>+</sup> = 年齢 / 2, ☆ = 75 歳以上

◎ = アンカーマン

(広域公園コース・4月28日)

10<sup>+</sup>の部

838 安田 裕二 42.07 10 段  
877 古川 泰生 50.03 1 段  
885 佐藤 稔 51.03 12 段  
694 小田 一智 52.33 4 級  
177 藤井 章伸 58.58 16 段  
110 間下 卓雄 59.17 3 段  
725 児高 静博 59.20 3 段  
56 沼田 郁子 61.50 11 段  
26 森政 克之 61.51 4 段  
661 原田 康利 62.16 ☆15 段  
227 松尾 弘之 63.38 8 段  
359 小室 和幸 64.52 1 級  
519 室畑 博子 65.36 8 段  
859 中川 祥子 66.20 10 級  
833 森野 紀徳 67.24 ☆8 段  
567 浜本 幸子 68.19 6 段  
788 児房 正和 68.50 4 段  
518 室畑 哲夫 70.57 2 段  
473 橋本 悟 72.57 ☆6 段  
308 田中真理子 73.21 4 級  
666 塩村 年男 74.02 4 級  
530 鳥越 守 75.15 ☆3 級  
222 植杉 康生 79.41 ☆2 級  
350 ◎村上 英樹 80.06 26 級

5<sup>+</sup>の部

736 黒田 眞幸 26.27 11 段  
27 森政 憲子 27.16 5 段  
621 高野 兼夫 31.20 ☆9 段  
94 丸口 坂光 35.30 ☆6 段  
849 高下 洋 40.10 7 級  
553 福田喜久子 40.48 ☆2 級  
552 福田 義郎 41.28 ☆3 級  
791 三好 俊和 41.41 10 級  
782 土井 義夫 43.14 ☆4 級  
798 森 千昭 43.41 ☆7 級  
654 村岡 靖俊 44.44 ☆5 級  
655 村岡 悦子 46.39 ☆9 級  
258 大門 哲雄 52.56 ☆14 級  
697 糸曾 啓雄 58.53 ☆20 級  
170 糸賀 栄司 71.10 35 級

795 ◎中元 一望 80.06 50 級

(新庄橋コース・5月12日)

10<sup>+</sup>の部

810 加藤 隆一 51.24 21 段  
814 田中 竜太 51.29 4 級  
350 村上 英樹 55.31 1 級  
56 沼田 郁子 58.53 14 段  
883 大胡 洋 59.37 10 段  
859 中川 祥子 60.43 4 級  
516 中根 久栄 61.14  
817 大賀 精一 61.14 10 段  
519 室畑 博子 62.47 11 段  
518 室畑 哲夫 65.02 7 段  
697 糸曾 啓雄 74.09 ☆4 級  
31 ◎前田 茂 74.16 19 級

5<sup>+</sup>の部

624 岩見 孝弘 21.22 7 段  
26 森政 克之 26.32 6 段  
27 森政 憲子 26.32 6 段  
177 藤井 章伸 28.14 9 段  
623 岩見 優 32.21 28 級  
622 岩見由莉子 32.25 13 級  
94 丸口 坂光 33.39 ☆7 段  
530 鳥越 守 34.39 ☆5 段  
553 福田喜久子 36.54 ☆3 級  
666 塩村 年男 37.55 3 級  
782 土井 義夫 42.18 ☆3 級  
452 清水 伸子 44.44 10 級  
81 ◎喜連 安代 44.47 11 級

(新庄橋コース・5月26日)

10<sup>+</sup>の部

814 田中 竜太 55.17 8 級  
177 藤井 章伸 58.14 16 段  
697 糸曾 啓雄 72.55 ☆6 段  
871 ◎佐々木 明 72.55 12 級  
5<sup>+</sup>の部  
725 児高 静博 25.49 6 段  
400 槇本 豊 26.17 10 段  
562 穴戸 治夫 26.42 5 段  
350 村上 英樹 27.44 1 級  
859 中川 祥子 29.15 1 級  
518 室畑 哲夫 31.58 5 段  
渡利 剛 31.59  
478 金井 憲明 32.37 ☆6 段

589 山城 進 33.46 ☆8 級  
222 植杉 康生 35.08 ☆4 級  
94 丸口 坂光 35.54 ☆5 級  
879 中福 秀治 36.19 1 級  
530 鳥越 守 36.58 ☆3 級  
623 岩見 優 37.07 33 級  
622 岩見由莉子 37.07 18 級  
81 喜連 安代 37.21 3 級  
849 高下 洋 38.06 5 級  
881 小坂 謙司 38.41 7 級  
553 福田喜久子 39.12 ☆1 級  
552 福田 義郎 40.21 ☆2 級  
782 土井 義夫 41.12 ☆2 級  
654 村岡 靖俊 41.14 ☆1 級  
655 村岡 悦子 45.36 ☆8 級  
489 原 隆文 46.45 ☆8 級  
700 平末 義男 46.47 19 級  
31 ◎前田 茂 63.17 36 級

## 【各地の大会記録】

◎第38回サザン・セト大島ロードレース

開催日: 2024 年 2 月 4 日 (日)

開催地: 山口県 (周防大島町)

10<sup>+</sup>男子 50 歳代 (77)

13 原 宏治 0.47.15

16 西中 文仁 0.48.09

◎世界遺産姫路城マラソン 2024

開催日: 2024 年 2 月 11 日 (日)

開催地: 兵庫県 (姫路市)

マラソン男子 (6822)

3366 加藤 隆一 4.01.51

◎2024 そうじゃ吉備路マラソン

開催日: 2024 年 2 月 25 日 (日)

開催地: 岡山県 (総社市)

ハーフ陸連登録者男子 (66)

55 西中 文仁 1.42.43

◎広島湾岸 TRAILRUN 2024

開催日: 2024 年 3 月 23・24 日 (土・日)

開催地: 広島県 (広島市)

109<sup>+</sup> (496)

204 古川 泰生 25.25.09

◎第5回 BIHOKU パークマラソン in 国営備北丘陵公園

開催日：2024年4月7日（日）

開催地：広島県（庄原市）

ハーフ男子 60 歳以上 (18)

6 黒田 眞幸 2. 0 3. 1 8

5<sup>＊</sup>男子 (66)

1 5 岩見 孝弘 0. 2 1. 3 9

5<sup>＊</sup>親子ペア (38)

1 9 岩見由莉子／

岩見 優 0. 3 5. 2 6

◎瀬戸内アイランドトレイル in 呉・とびしま 2024

開催日：2024年4月14日（日）

開催地：広島県（呉市）

ショートコース女子 60 歳以上 (6)

1 沼田 郁子 1. 3 5. 5 5

キッズ女子小学 3 年 (5)

4 貞本 六 0. 1 9. 4 5

キッズ女子小学 1 年 (2)

1 貞本 川 0. 2 4. 4 6

親子ペアコース (47)

7 古川 泰生／

川西咲太郎 0. 1 7. 5 8

◎2024 あおもり桜マラソン

開催日：2024年4月21日（日）

開催地：青森県（青森市）

フルー一般女子 70 歳以上 (2)

1 沼田 郁子 4. 2 4. 4 4

◎第12回イーハトーブ花巻ハーフマラソン

開催日：2024年4月28日（日）

開催地：岩手県（花巻市）

ハーフ女子 60 歳以上 (48)

1 2 城所祐美子 2. 0 9. 2 1

ハーフ男子 60 歳代 (177)

9 6 城所 育雄 2. 1 2. 4 9

◎第3回周防大島マラニック 100

開催日：2024年4月21日（日）

開催地：山口県（周防大島町）

100<sup>＊</sup>の部 (292)

永田今日子 15 時間 46 分 44 秒

◎2024 えびす・だいこく 100 キロマラソン

開催日：2024年5月26日（日）

開催地：島根県（松江市・出雲市）

5 人チームの部 (138)

5 1 広島マラニックえびす班

0 9. 3 3. 2 3 中元 一望

大胡 洋 森政 克之

佐藤 稔 間下 卓雄

7 5 広島マラニックだいこく班

1 0. 0 4. 1 4 長澤 和夫

森野 紀徳 加藤 隆一

新宮 哲司 新宮 由美

9 6 広島壮年走ろう会 FRC-1

1 0. 2 4. 1 1 大賀 精一

高川 康昭 室畑 博子

沼田 郁子 根波 貴子

1 1 8 広島壮年走ろう会 FRC-2

1 0. 5 9. 1 2 塩村 年男

川本 忠司 高野 兼夫

浜本 幸子 森政 憲子

（記録：Runnet, Homepage）

◎第36回全国福祉健康ねりんピック

鳥取大会マラソン交流大会広島市予選会

開催日：2024年5月19日（日）

場所：安佐南区広域公園外周コース

距離：5.162<sup>＊</sup>

男子

2 森政 克之 26.13 (3<sup>＊</sup>代表)

3 植杉 康生 33.44 (10<sup>＊</sup>代表)

女子

1 森政 憲子 26.37 (3<sup>＊</sup>代表)

2 室畑 博子 29.51 (10<sup>＊</sup>代表)

3 浜本 幸子 31.28 (5<sup>＊</sup>代表)

（記録提供：No.621 高野兼夫）

◎全日本マラソンランキング

（2023年4月～2024年3月）

★男性ランキング（10名）

7 0 歳 7 4 位（国宝松江城）

大賀 精一 4. 0 0. 0 0

7 2 歳 3 9 位（世界遺産姫路城）

加藤 隆一 3. 5 8. 0 4

7 2 歳 8 3 位（東北みやぎ復興）

川本 忠司 4. 1 8. 4 2

7 5 歳 1 9 位（さが桜）

森 千昭 4. 1 1. 5 6

7 5 歳 4 3 位（国宝松江城）

森野 紀徳 4. 3 5. 2 5

7 6 歳 6 5 位（東北みやぎ復興）

原田 康利 4. 5 7. 3 8

7 8 歳 6 0 位（いぶすき菜の花）

糸曾 啓雄 6. 1 1. 1 0

7 8 歳 6 6 位（いぶすき菜の花）

鳥越 守 6. 2 7. 0 5

7 8 歳 7 4 位（いぶすき菜の花）

福田 義郎 6. 5 2. 2 0

7 8 歳 7 7 位（いぶすき菜の花）

日野 信彦 8. 1 5. 1 1

★女性ランキング（5名）

5 1 歳 7 4 位（おかやま）

永田今日子 3. 2 6. 5 5

6 9 歳 9 4 位（勝田全国）

田中真理子 5. 2 8. 3 5

7 1 歳 9 2 位（いぶすき菜の花）

清水 伸子 7. 4 2. 2 5

7 2 歳 3 位（いわきサンシャイン）

沼田 郁子 4. 1 8. 0 5

7 4 歳 8 位（国宝松江城）

浜本 幸子 5. 1 1. 0 1

（ランナーズ2024年7月号別冊付録）

【広島壮年走ろう会 55 周年記念帽の配付について】

会長 大賀精一

来年 2025 年で 55 周年になりますので記念行事を検討しています。新入会員の方に宮島大会の帽子をお渡ししていますが、在庫がわずかになったことから、1 年前倒しで 55 周年記念帽子を準備しました。

6 月 9 日の例会から正会員、家族会員の皆様に配付しております。



55 周年記念帽子



## 〔7月の例会と行事〕

～例会～

## ◎空鞘橋往復コースです

期 日 7月14日（第2日曜）  
集 合 午前9時  
場 所 牛田新こうへい橋  
内 容 10㎞、5㎞を走ります。  
希望の方は記録をとります。

★駐車場はあります。

マエダハウジング東区スポーツ  
センター市営正面有料駐車場  
2時間まで30分ごとに50円  
2時間超え30分ごとに100円

## ◎空鞘橋往復コースです

期 日 7月28日（第4日曜）  
集 合 午前9時00分  
場 所 牛田新こうへい橋  
内 容 10㎞、5㎞を走ります。  
希望の方は記録をとります。

## 〔7月の当番幹事〕

3班の皆さんです。

長澤 和夫 高下 洋  
土井 義夫 三好 俊和  
森政 憲子

## 〔8月の例会と行事〕

～例会～

## ◎空鞘橋往復コースです

期 日 8月4日（第1日曜）  
集 合 午前9時00分  
場 所 牛田新こうへい橋  
内 容 10㎞、5㎞を走ります。  
希望の方は記録をとります。

★駐車場はあります。

マエダハウジング東区スポーツ  
センター市営正面有料駐車場  
2時間まで30分ごとに50円  
2時間超え30分ごとに100円

～例会～

## ◎空鞘橋往復コースです

期 日 8月25日（第4日曜）  
集 合 午前9時30分  
場 所 広島広域公園  
正面玄関右側道路スペース  
内 容 10㎞、5㎞を走ります。  
希望の方は記録をとります。

★会報発送日 8月26日（月）

二葉公民館 午後5時00分  
広島市東区総合福祉センター6F

## 〔8月の当番幹事〕

4班の皆さんです。

中福 秀治 植杉 康生  
高野 兼夫 日野 信彦  
前田 茂 山田まゆみ

## 〔9月以降の例会・行事予定〕

9月 8日・9月22日  
新庄橋（例会）  
10月13日・10月27日  
牛田新こうへい橋（例会）  
10月13日 第1回幹事会  
詳しいことは、ホームページをご覧ください。

## 〔7月生まれの方〕

2日大倉 尚  
5日鳥越 守、宮本由香里  
20日小坂 謙司、  
リジュエル貞本 川  
23日徳原 康成  
24日宮本 洋一  
25日柴田 裕子  
28日加治佐光徳、高橋 政志  
29日新宮 哲司  
31日高橋 浩嗣  
(合計12名)

## 〔8月生まれの方〕

1日西中 文仁  
2日鳥越 公子、福田喜久子  
3日津川 惇夫、原 宏治

4日若林 素  
5日岡林 正一  
6日森政 克之  
7日菅 道治、浜本 幸子  
9日岩見 優  
11日保田ふみこ  
14日中本 賢治  
17日日比野政彦  
20日児房 正和、日野 信彦  
古谷 定彦  
23日五藤 博之  
25日坂本マユミ  
26日土肥 敏博、風呂井 衛  
27日糸曾 啓雄  
(合計22名)

## 〔会費納入のお願い〕

2024年度会費の支払いは下記  
に振込願います。

・郵便振替口座番号  
01350-5-3142  
・加入者名 広島壮年走ろう会

## 〔会報原稿募集・ユニフォーム販売〕

各地の大会に参加の記事・記録  
や平素の練習方法、お気に入りの  
コース紹介など、12日締め切り  
で、事務局宛に送付下さい。

## ◎走ろう会のユニフォーム

・ランシャツ：3,500円  
(M: S/M/L/O, W's: S/M)

・Tシャツ：1,600円

注文は、清水まで。

## 〔新会員紹介（5月入会）〕

No.516

中 根 久 栄  
なかね ひさえ

誕生月：1961年4月

住所：広島市西区高須

趣味：ガーデニング

入会の動機：走る仲間を増やして  
一緒に楽しく走りたい。

紹介者：No.697 糸曾啓雄

